

我区全域禁止燃放烟花爆竹

根据《烟台市燃放烟花爆竹管理条例》规定，莱山区全域为禁止燃放区，在禁止燃放区内，禁止燃放烟花爆竹。

在此，提醒广大居民朋友切实增强守法文明意识，自觉做到：

一、做禁放烟花爆竹的践行者。理

解、支持、遵守禁放规定，不违法燃放烟花爆竹。

二、做禁放烟花爆竹的宣传者。向亲朋好友等身边人宣传禁放规定和燃放烟花爆竹的危害，共同营造良好的禁放社会氛围。

三、做禁放烟花爆竹的志愿者。发挥示范表率作用，积极劝导家人、朋友不违法燃放烟花爆竹，发现违法燃放烟花爆竹的，积极向公安机关举报。

举报电话：110

春运开启，疫情防控进入新阶段

专家提醒：做好准备再出发

春运开启，乘坐公共交通工具出行，如何提前做好个人防护？自驾游出行，有哪些注意事项？专家来解答。

乘坐公共交通工具出行 应提前做好个人防护

出行的过程中，第一要做好规划，尤其是乘坐公共交通工具候车候机，要规划好时间，尽量在人员聚集的场所待的时间短一些。第二要做好防护，比如在飞机、

火车密闭空间内，要全程戴好口罩，防止直接的呼吸道飞沫传播。

当然洗手也非常重要，因为我们经常会触摸公共物品的表面，在餐前、触摸其他物体表面之后都要洗手，防止新冠病毒或者其他病毒的接触传播。

春节期间自驾出行 做好路线规划

自驾出行期间，第一要准备好药品、防护用品。第二要做好路线规划，尤其是

要了解目的地目前疫情的情况。

如果旅行过程中出现呼吸道症状，大家不要紧张，可以用快速抗原检测试剂做检测。如果是阳性的话，可以让备用司机开车，使阳性检测者得到充足的休息和恢复，同车的其他人员要做好防护。如果有症状的人员的症状比较严重，要就近及时就医。

春运期间人会比较多，在高速路的休息区也要戴口罩，做好防护，包括洗手，避免跟其他人更多接触，以最大限度减少呼吸道感染的风险。

中华名画

唐棣《雪港捕鱼图》



元 唐棣《雪港捕鱼图》(局部)

《雪港捕鱼图》绘群山披素、寒江凝碧、云天苍茫的严冬雪景。全图以浓淡参差、清透明净的水墨为主，其间点缀一座朱楼、一树红叶和一炉炭火，为这个俗世之外的冰雪乾坤、琉璃世界增添一抹明丽温馨的色彩。

此图真伪存有争议，但作为一幅描绘冰天雪地的佳作，其雪江捕鱼的主题、水墨墨章的出色技艺，以及粉妆玉砌的世外景致，都映衬出如唐棣般的文人高士清雅出尘的冰雪襟怀。

应季蔬菜比反季蔬菜更营养吗？

蔬菜是维生素、矿物质、膳食纤维以及植物化合物等营养物质的重要来源，在我们的日常餐桌上有着举足轻重的位置。但一年四季都能吃到的蔬菜反而引起了人们的质疑，认为食用反季蔬菜不利于人体健康，那我们怎样才能正确认识反季蔬菜？

什么是反季蔬菜？

要想弄清楚反季蔬菜到底好不好，首先要弄清楚反季蔬菜的定义。应季蔬菜是指按季节、节气等自然环境气候条件种植、生长并成熟的菜品，也称时令菜。

反季蔬菜按照种植、生长的情况，通常分为三类：

1. 异地种植。即在南方地区种植生长，冬季时运送至北方市场；这类蔬菜对南方来说是应季菜，对北方来说是反季菜，如菜薹、豌豆尖等。

2. 长期保存。即通过现代技术（如低温贮藏）来延长应季蔬菜的保质期，如蒜薹等。

3. 大棚种植的蔬菜。准确来说，前两种并不算反季蔬菜，因为对于生产地而言都是顺应季节的，只是对于消费地来说是反季节。而大棚种植蔬菜才是我们通常意义上的“反季节蔬菜”。

应季蔬菜比反季蔬菜更有营养吗？

1. 一般来讲，应季蔬菜比反季蔬菜营养含量更丰富、营养价值更高。

应季蔬菜中维生素C、可溶性糖以及矿物质含量明显高于棚种反季蔬菜。例如：

应季种植黄瓜每100克含叶绿素0.75毫克、维生素C16.2毫克、糖分2.3毫克，而反季种植黄瓜每100克含叶绿素0.36毫克、维生素C12.7毫克、糖分1.7毫克，低于应季种植的黄瓜。

辣椒、番茄应季种植每100克含维生素C分别为149毫克和33.6毫克，而反季种植的辣椒、番茄每100克仅分别含维生素C85.2毫克和14.3毫克。

反季种植蔬菜的蛋白质、钾、钙、铁等营养素含量也均低于应季种植蔬菜。

2. 应季蔬菜多为露地种植，通风、日照等条件更好。

这是由于应季蔬菜都是露地种植，良好的通风、充足的日照以及昼夜的温差，使得营养物质的合成和积累更充沛，果实饱满多汁；而反季蔬菜多在大棚内生长，受到棚内光照和温度的制约，营养物质相对积累少，口感也受到影响。

3. 无公害有机肥料的使用使反季蔬菜品质提升。

我国北方冬春季节寒冷，农作物种植受限，应季蔬菜种类单一，以白菜、萝卜为主，而像豆类、茄果类、深色叶类蔬菜等富含蛋白质、维生素B2、胡萝卜素的蔬菜却很少，从而导致了营养素供应不均衡。

为延长冬季蔬菜的食用期限，北方居民常常将蔬菜进行贮藏或腌制。长时间贮藏与腌制的新鲜蔬菜，特别是叶类蔬菜，不仅会造成原有的营养素流失，并且还会增加蔬菜中硝酸盐与亚硝酸盐的含量，影响人的身体健康。

尽管反季蔬菜的营养素含量比同种应季蔬菜稍逊色，但依旧可以弥补冬春季节单一蔬菜品种所带来的营养素不足，在合理膳食方面起到重要作用。

并且随着无公害有机肥料的使用，反季蔬菜中维生素C、可溶性糖、蛋白质以及有机酸含量增加，硝酸盐含量降低，反季蔬菜营养品质得到提升。

日常生活中如何挑选蔬菜？

在日常挑选蔬菜时应以当季时令蔬菜为主，保证人体所摄入蔬菜的营养性和安全性；而在蔬菜种类稀缺的季节，应以当季蔬菜搭配反季蔬菜，从而保证人体摄入营养的均衡性。

建议每天摄入蔬菜300—500克，深色蔬菜占一半以上。



古诗欣赏

望终南

清·王士禛

青绮门边路，终南积翠阴。
山河三辅壮，烟树五陵深。
朝市几迁改，白云无古今。
何如归辋口，水石好园林。

点评：

此诗作于康熙三十五年（1696），王士禛再次奉命入蜀，此时他在朝担任经筵讲官、户部左侍郎，奉命祭告西岳西镇江渎。这一年二月二十四日，王士禛行至岐山，谒周公庙，沿西溪，望终南山，写下此诗。

终南山在古代是隐居者最喜欢的一座名山，它既有佛家名刹，又有道教洞天，还是距关中平原最近的一座林木秀美的宜人山岭。

王士禛行经陕西就从远望终南山时的感受写起。前两句说见到终南山山色苍翠，“青绮”喻山色如绿色的锦缎，从山路直指山巅，从“青绮”绵延到“翠阴”。接着诗人从终南山所处之关中平原联想到汉唐之三辅山河、五陵烟树，抒发历史兴亡之慨。

颈联则从朝市变迁、物是人非，想到白云千载依旧，抒发了诗人岁月难再、世事茫然的空幻感，为尾联写归隐林下作铺垫。故其结尾则直叙欲隐于林下、远离尘世的心声。

这种羡慕林下归隐之乐是古代文人的一种普遍情感，不必实指诗人已赋《归去来》。全诗紧扣望终南山之所见所感来写，景中有情，感慨苍茫。

中华文化专题

至乐无乐

至高的快乐是内心祥和而超越乐与不乐的判断。庄子认为，快乐应该依从于自己的本心，如果以世俗观念为判断依据，可能会背离生命的本质；如果为情感和欲望所驱使，可能会伴随失落与伤害。快乐与否的判断实际上源于对利害得失的判断，而利害得失是相对的、可变的，因此，忘却得失利害、没有了快乐意念才是“至乐”的境界。“至乐无乐”说体现出中国古代文人学士通达的心性、自由多元的人生价值观，激发了他们反思、批判与超越的精神。

引例：

◎果有乐无有哉？吾以无为诚乐矣，又俗之所大苦也。故曰：“至乐无乐，至誉无誉。”（《庄子·至乐》）

世间果真是存在快乐呢，还是不存在呢？我认为没有快乐与不快乐的意识才是真正快乐，而这又是世人人为之大感苦恼的事情。所以说：“至高的快乐是无需感到快乐，最高的荣誉是无需众人赞誉。”

◎孔子曰：“请问游是？”老聃曰：“夫得是，至美至乐也，得至美而游乎至乐，谓之至人。”（《庄子·田子方》）

孔子说：“请问游心于万物的本原状态是怎样的情景？”老聃说：“达到这样的境界，就领略到极致的美，畅游于极致的快乐中，达到这种人生境界的人就称为‘至人’。”